

จิตติพร เพ็งวัน 2549: ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคและคุณค่าทางโภชนาการของตำรับ
อาหารพื้นบ้าน: ศึกษาเฉพาะกรณีพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแรง-คลองพืด จังหวัดตราด
ปริญญาโทวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนาการ ภาควิชาโภชนาการศาสตร์
ประธานกรรมการที่ปรึกษา: อาจารย์ชนิดา ปโชติการ, Ph.D. 149 หน้า
ISBN 974-16-2495-6

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการ ชนิด ประเภทของผักพื้นบ้านในท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร รวบรวมประเภทของผักพื้นบ้าน 10 อันดับที่นิยมบริโภคและศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภคในชีวิตประจำวัน โดยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยเป็นสมาชิกในครอบครัวที่มีหน้าที่ประกอบอาหารจำนวน 100ครัวเรือนจาก 17 หมู่บ้านของประชากรในพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแรง-คลองพืด จังหวัดตราด เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ภาวะสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคผักพื้นบ้าน วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนักและวัดปริมาณไขมันโดยวิธี Bioelectrical Impedance Analysis นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าความถี่และร้อยละโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

ผลการวิจัยพบว่า ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักปกติ ร้อยละ 34.0, ภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน ร้อยละ 20.0, โรคอ้วนขั้นที่ 1 ร้อยละ 27.0, โรคอ้วนขั้นที่ 2 ร้อยละ 12.0 และมีน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน ร้อยละ 7.0 ส่วนค่าปริมาณไขมันในร่างกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 17.0, มากกว่าปกติเล็กน้อย ร้อยละ 13.0, เกินกว่าปกติ ร้อยละ 58.0 และต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 12.0 ภาวะสุขภาพพบว่าไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 48.0 และมีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคกระเพาะอาหาร โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 10.0, 9.0 และ 7.0 ตามลำดับ โดยเลือกเข้ารับการรักษายาบาลที่สถานอนามัยและโรงพยาบาล ร้อยละ 86.0 และ 8.0 ตามลำดับ

จากการสำรวจผักพื้นบ้าน มีทั้งหมด 44 ชนิด พบว่าผักพื้นบ้านที่นิยมบริโภค 10 ชนิด ได้แก่ เต้าร้าง ผักหนาม มะระขี้นก จิกนา ผักบุ้งจีน ยี่ห่วย มะอึก ชะมวง บวบก และชะพลู เมื่อนำมาปรุงเป็นตำรับอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภคในชีวิตประจำวัน 20 ตำรับ ได้แก่ แกงเลียงเต้าร้าง แกงเปรอะ แกงส้ม ผักหนาม แกงกะทิหมูย่างมะระขี้นก แกงเผ็ดป่า แกงส้มปลากดชะมวง แกงส้มกระดูกหมูชะมวง แกงหอยแครง แกงปลาสับคั่ว ต้มหมูชะมวง ต้มเนื้อชะมวง ผัดผักหนาม ผัดผักบุ้งกะทิต้ม ผักคั่วน้ำพริก ยำจิกนา ยำกุ้งดิบหวาน ยำไก่ใบชะพลู น้ำพริกกะปิมะอึก น้ำพริกมะอึก และมะระขี้นกต้มน้ำตาล พบว่ามีคุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ตำรับ ดังนี้ ตำรับอาหารที่ให้พลังงานและโปรตีนมากที่สุดคือ แกงกะทิหมูย่างมะระขี้นก 1,348.8 กิโลแคลอรี และ 117.2 กรัม ให้ไขมันมากที่สุดคือ ต้มหมูชะมวง 95.51 กรัม ให้เส้นใยมากที่สุดคือ แกงเปรอะ 21.7 กรัม ให้แคลเซียมมากที่สุดคือ ยำกุ้งดิบหวาน 493.7 มิลลิกรัม ให้ฟอสฟอรัสสูงคือ ต้มเนื้อชะมวง 656.4 มิลลิกรัม ให้วิตามินเอสูงคือ แกงส้มปลากดชะมวง 2,934.52 มิลลิกรัม

Titiporn Pengwon 2006: Nutritional Status, Consumption Behavior and Nutritive Value of Local Food Recipes: A Case Study of Huairang–Klongpeed Watershed, Trat Province. Master of Home Economics, Major Field: Home Economics, Department of Home Economics. Thesis Advisor: Miss Chanida Pachotikarn, Ph.D. 149 pages. ISBN 974-16-2495-6

The purpose of this research was to investigate the nutrition status, survey the species and the frequency using of local vegetables in the cuisine. The top ten local vegetables consumed and nutritive value of local food recipes were investigated. The 100 households were sampled from 17 villages in Watershed Area, Trat Province using multistage random sampling. Body mass index such as height, weight and the body fat such by Bioelectrical Impedance Analysis were measured. Data on nutrition status, local vegetables and local food recipes were collected. Frequency and percentage were used to analyze data.

The study revealed that the nutritional status of the sample group had body mass index at the level of normal 34 %, risk of obesity 20%, obese level I 27%, obese level II 12% and underweight 7%. Body fat was within slightly normal level 17%, over normal 13%, over normal 58% and under normal 12%. Forty eight percent of population were healthy and were diagnosed with gastric disease, diabetes and hypertension were at 10%, 9%, and 7%, respectively. They preferred to have their disease treatment at county health department 86% and 8% at hospital.

The survey found that the 10 species of local vegetables consumed were Tao Rangk (Fish Tail Plam), Pak Nam (Lasia), Mara Keenok (Bitter ground), Jik Na (tender tips), Pak Bung Kun (Swamp Morning Glory), Yee Ra (Fennel leaves), Ma eok, Chamuang leaves, Boa Bok (Indian pennywort leaves) and Cha Pru (Wildbetel leaves). The most 20 types popular of local food were Gaeng Leang Toa Lak, Gaeng Plure, Gaeng Som Pak Nam, Gaeng Krati Mooyang Mara-Keenok, Gaeng Phet Pa, Gaeng Som Pla Krod Chamuang, Gaeng Som Kradook Moo Chamuang, Gaeng Hoy Krang, Gaeng Pla Sub Koa, Tom Moo Chamuang, Tom Nua Chamuang, Phad Pak Nam Phad, Pak Bung Krati, Moo Phad Naam Prik, Yum Jig Na, Yum Gong Tub Wan, Yum Kai Bai Cha Plu, Naam Pirik Ma eok, Naam Prik Kapi Ma ing, and Mara Keenok Tom NumTan Aoy. The nutritive value of local food recipes revealed that Gaeng Krati Mooyang Mara Keenok, Tom Moo Chamuang, Gaeng Plure, Yum Gong Tub Wan, Tom Nua Chamuang, Gaeng Som Pla-Krod Chamuang, The high energy and protein, most fat, high fiber, high calcium, high phosphorus, Vitamin A were 1,348.8 kcal, 117.2 g, 95.51 g, 21.7 g, 439.7 mg, 656.4 mg and 2,934.52 mg, respectively.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ดร.ชนิดา ปโซติการ ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาชี้แนะแนวทางและให้คำปรึกษาในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ พร้อมทั้งชี้แจงข้อสงสัยซึ่งเกิดขึ้นจากการดำเนินการวิจัยและเรียบเรียง ตลอดจนช่วยตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จุฑามาศ เอกะวิภาค กรรมการวิชาเอก ที่ได้กรุณาตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อย่างละเอียด รวมทั้งให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินการวิจัย ดร.นฤมล สราธพันธุ์ กรรมการวิชารอง ที่ได้กรุณาตรวจแก้ไขข้อบกพร่อง รวมทั้งให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ในการดำเนินการวิจัย และ ดร.สายพิน ทานัฒนาศัย ผู้แทนบัณฑิตวิทยาลัย ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคุณคุณสมภัทร คลังทรัพย์และพี่ ๆ เจ้าหน้าที่ประจำสถานีวิทยวน เกษตรตราด ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล ขอบพระคุณผู้ใหญ่น้าและชาวบ้านในพื้นที่ ลุ่มน้ำห้วยแวง-คลองพิคที่ให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์เป็นอย่างดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่กรุณาถ่ายทอดวิชาความรู้ ประสบการณ์ และให้ความกรุณาแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ขอขอบคุณพี่ และเพื่อนภาควิชาคหกรรมศาสตร์ พี่และเพื่อนสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ศึกษา และเพื่อนสาขาวิชาปฐมวัยศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ที่เป็นกำลังสำคัญในการเก็บข้อมูล รวมถึงพี่ ๆ และเพื่อน ๆ ภาควิชาชีวศึกษา ที่คอยให้คำปรึกษาและให้กำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้จนสำเร็จด้วยดี

สุดท้าย กราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และพี่ชาย ผู้ซึ่งสร้างครอบครัวที่อบอุ่นเป็นพลังกำลังใจให้แก่ข้าพเจ้า และให้การสนับสนุนในทุก ๆ เรื่องเสมอมา

จิตติพร เฟื่องวัน

เมษายน 2549